

PANQUECAS SEM GLÚTEN (PALEO) - MINI TAÇA



INGREDIENTES

- 3 COLHETES DE SOPA DE AVELÃS (PARA PULVERIZAR)
- 3 OVOS
- 3 COLHERES DE SOPA DE POLVILHO DOCE
- 2 COLHERES DE AÇÚCAR DE COCO

CONFEÇÃO

1. Inserir a mini taça e lâmina na taça grande. Adicionar as avelãs e triturar programando velocidade 12, por 1 minuto.

2. Adicionar o polvilho doce, os ovos e o açúcar de coco. Programar velocidade 8 por 1 minuto.

3. Aquecer uma frigideira pequena anti aderente em lume médio e colocar 1 concha de "creme" de cada vez. Quando estiver cozinhado por cima (cerca de 1 ou 2 minutos), virar e deixar cozinhar mais 1 minuto. Rende 4 panquecas.

4. Ps- pode ser também usada amêndoa ou noz.
